



Меню 13.12 2024 г

День 5

| № рецепта | Наименование блюда | Категория: дети 3-7 лет | | | | | | Категория: дети 1-3 лет | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------|--|--|
| | | Выход, г | Пищевые вещества | | | Эн. ценность, ккал | Выход, г | Пищевые вещества | | | Эн. ценность, ккал | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | КАША "ДРУЖБА" | 180/3 | 5,5 | 10,3 | 24,2 | 212,4 | 150/3 | 4,6 | 9,0 | 20,2 | 180,8 | | |
| 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,3 | 8,4 | 15,1 | 145,8 | 20/5 | 1,6 | 4,2 | 10,1 | 84,8 | | |
| 416 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,4 | 13,6 | 87,7 | 180 | 2,8 | 2,4 | 13,6 | 87,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | 403 | 10,6 | 21,1 | 52,9 | 445,9 | 358 | 9,0 | 15,6 | 43,9 | 353,3 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ | 50 | 1,0 | 2,8 | 5,0 | 53,9 | 40 | 0,8 | 2,3 | 4,0 | 43,2 | | |
| 77 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180/3 | 1,4 | 4,1 | 6,6 | 70,9 | 150/3 | 1,2 | 3,5 | 5,6 | 60,2 | | |
| 325 | ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГИЦЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 70/30 | 11,2 | 9,7 | 9,1 | 172,1 | 50/20 | 8,0 | 6,8 | 6,3 | 120,8 | | |
| 335 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130/3 | 4,9 | 3,0 | 31,1 | 170,9 | 120/3 | 4,5 | 2,9 | 28,8 | 159,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| 390 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 11,2 | 47,4 | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 39,6 | | |
| Итого за прием пищи: | | 706 | 22,9 | 20,2 | 90,8 | 647,4 | 576 | 17,4 | 15,9 | 72,5 | 511,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | ПРЯНИКИ | 70 | 4,1 | 3,3 | 52,5 | 256,2 | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 | | |
| 412 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 41,0 | 150 | 4,2 | 3,6 | 5,8 | 77,1 | | |
| Итого за прием пищи: | | 267 | 4,2 | 3,3 | 62,4 | 297,2 | 200 | 7,2 | 6,0 | 43,3 | 260,1 | | |
| Всего за день: | | | 38,2 | 44,7 | 215,9 | 1132,2 | | 34,1 | 37,6 | 169,5 | 1166,9 | | |

